

2022

**Thalasso**thérapie ■ Hôtel & Spa

L'ART DE  
PRENDRE  
SOIN  
DE VOUS

Ouistreham

L'EXPÉRIENCE DU MIEUX-ÊTRE

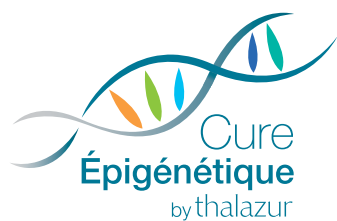
thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa



# sommaire

4	Pourquoi choisir Thalazur ?	38	Espace hydrothérapie
6	Les bienfaits de la thalassothérapie	39	Spa marin & beauté
7	ThalassoThérapies Minérales	40	Hôtel intégré Riva-Bella****
8	Cures de thalassothérapie	44	Le plaisir de la table...
24	Escales 3 jours	46	Ouistreham destination nature et authentique
32	Week-ends & courts séjours	51	Les conseils éclairés pour un séjour zen
34	Descriptif des soins	52	Tarifs 2022
36	Espace marin & détente		



RETROUVEZ EN **PAGE 12**  
**notre nouveauté 2022**  
« santé globale »





L'EXPÉRIENCE DU MIEUX-ÊTRE







# thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

L'ART DE PRENDRE SOIN DE VOUS



## 9 destinations d'exception réparties sur 3 littoraux français



**Acteur majeur  
de la Thalassothérapie  
en France**

Une expertise et un savoir-faire reconnus grâce au développement, depuis plus de 20 ans, de protocoles de cures innovants, spécifiques et efficaces.

### La garantie de capitaliser sur des bienfaits marins de qualité

Eau puisée en veillant à la sécurité et au respect de l'environnement, sélection des algues et boues, équipements de haute technologie, Thalazur met tout en œuvre pour garantir à votre corps les apports en sels minéraux et oligoéléments dont il a besoin.

### L'univers Spa marin Thalazur, la promesse d'une évasion sensorielle bien-être et beauté

Dans une atmosphère zen et chaleureuse, notre expertise marine se décline dans nos rituels de soins Spa authentiques et personnalisés délivrés avec une cosmétique de pointe.

### Une expérience unique à la hauteur de votre exigence

Espaces d'hydrothérapie et spa, bassins multifonctions, offres hôtelières 4 ou 5 étoiles, restauration créative : chaque destination est un ensemble cohérent de prestations et services de qualité pour votre bien-être.



Une marque et des équipes pour rendre votre séjour inoubliable de la réservation à votre départ !

## Des équipes attentives et performantes

Votre satisfaction est au cœur de notre métier, avant, pendant et après votre séjour. C'est pourquoi nous accompagnons nos équipes avec des programmes de formation rigoureux et novateurs, leur permettant d'être à l'écoute et de s'adapter à vos besoins.

## Une restauration responsable et savoureuse

Autour du concept des «5S», les chefs s'engagent à vous offrir des produits de Saison, cuisinés Sainement avec Simplicité, remplis de Saveurs dans des Situations géographiques exceptionnelles.

## Le meilleur prix et service garantis

Disponibles 7j/7, nos experts vous conseillent et vous adressent votre devis ou réservation au meilleur prix garanti en vous faisant bénéficier des bons plans et offres spéciales selon les thématiques du moment.



## Pourquoi venir à Ouistreham Riva-Bella ?

**Aux portes de Caen et à 2 heures de Paris.**

**Une destination privilégiée au cœur de la Normandie.**

Une nature sauvage et préservée... balade après balade, le charme opère toujours le long de la grande plage mais ce n'est que quelques mètres plus loin, à la Pointe du Siège que cette même plage revêt un tout autre visage et vous plonge en pleine nature.

**Une histoire de liberté.**

La Normandie regorge de lieux à découvrir, de l'épopée de Guillaume Le Conquérant au débarquement de juin 1944.

**Niché aux pieds des dunes.**

Une situation privilégiée, un emplacement unique pour faire corps avec la nature et profiter pleinement des vertus vivifiantes du climat marin de la Manche.

Pour faire de votre séjour une parenthèse enchantée, nos collaborateurs y cultivent des valeurs qui leur sont chères : authenticité, convivialité, bien-être, émotion et générosité.

**Mieux-être en Normandie.**

**Ressourcement et détente sont les maîtres-mots de Thalazur Ouistreham.**

Laissez place au « mieux-être » grâce aux compétences de nos équipes et aux bienfaits de l'eau de mer sur votre organisme.

Osmose avec la nature, remise en forme plaisir, soins relaxants, expériences inédites... pour éliminer les tensions, équilibrer les énergies et vous aider à vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête...

**Cap sur de nouvelles thérapies qui vous enseignent l'art du soin de soi, le lâcher-prise !**



# Les bienfaits marins

## Pourquoi la thalassothérapie vous fait du bien ? Le savez-vous ?

Une fois entrée dans l'âge adulte, notre réserve d'oligoéléments et de sels minéraux vient à diminuer, et le temps qui passe entraîne inexorablement un vieillissement cellulaire...

La bonne nouvelle, c'est que la thalassothérapie va vous aider à retarder tous ces effets que le temps inflige grâce à **3 éléments indissociables qui vont renforcer votre barrière immunitaire** :

- **L'eau de mer**, l'élément préféré de votre corps.

Notre corps est constitué de plus de 70% d'eau... de mer !

Notre plasma sanguin est pratiquement de la même composition que l'eau de mer. Ainsi, dès qu'elle est chauffée, notre corps va y puiser les oligoéléments et les sels minéraux dont il est en carence : c'est l'**effet d'osmose**.

- ◆ **Les sédiments marins**, une bonne raison de vous rouler dans les algues et la boue...

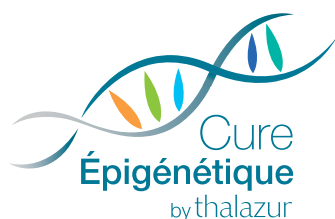
Ces éléments que sont les algues et les boues sont très riches en matières organiques et minérales. Les enveloppements sont les soins les plus régénérateurs, les plus reminéralisants. Ils procurent notamment du bien-être et de la détente sur les articulations...

- **Le climat marin**, la thalassothérapie toujours au bord de la mer.

Grâce au mouvement de la mer et des océans, l'air marin est chargé d'ions négatifs et d'iode qui forment une véritable recharge énergétique pour parfaire votre cure et lutter contre le vieillissement cellulaire. Alors un seul conseil : oxygénez-vous au maximum en profitant de longues promenades sur le littoral.

Les soins d'hydrothérapie, combinés avec une bonne hygiène alimentaire et une activité physique régulière agissent sur le stress et sont bénéfiques pour votre santé.

Les bienfaits reconnus de la thalassothérapie permettent de recharger votre organisme et vous apportent bien-être et vitalité tout au long de l'année.



◀ RETROUVEZ EN PAGE 12  
**notre nouveauté 2022** « santé globale ».





## ThalassoThérapies Minérales

la recharge marine by thalazur

### Le pouvoir des minéraux marins au service de votre santé

La mer a ce **formidable pouvoir** de posséder pratiquement la totalité des minéraux dont notre organisme a besoin.

Certains de ces minéraux sont **essentiels pour notre équilibre vital**.

**Thalazur a choisi de privilégier trois d'entre eux** dont nous pouvons être fréquemment en carence :

**Le Magnésium** indiqué dans les troubles liés à l'anxiété, au stress, à la fatigue, à l'irritabilité, au sommeil difficile...

**Le Calcium** pour prendre soin de ses articulations, de la qualité de sa peau, est indiqué dans les cures anti-âge.

**Le Potassium** anti-fatigue, pour favoriser une détente musculaire et détoxifier le corps. Ce minéral est recommandé pour les sportifs.

Pour optimiser votre recharge naturelle de ces minéraux, Thalazur a développé trois produits : gommages, concentrés\* et enveloppements d'algues.

Au fil des pages, vous découvrirez les cures de 6 jours enrichies de nos Thalassothérapies Minérales et ce grâce au pictogramme correspondant.

\* En vente dans notre boutique.

## Des résultats démonstrés :

# 100%

**des curistes recommanderaient ces cures à leur entourage.\*\***

\*\* Etudes réalisées à Royan et Antibes sur 32 curistes pour le magnésium, 29 curistes pour le calcium et 27 curistes pour le potassium.



**Antistress – Etat de fatigue**




**Anti-âge – Souplesse des articulations – Qualité de la peau**



**Récupération musculaire et diminution des douleurs après une activité physique – Amélioration de la capacité pulmonaire**





Pour l'ensemble de nos cures,  
accès illimité à l'espace marin  
et détente : sauna, hammam,  
jacuzzi, salles de fitness et  
de cardio-training.

Les sandales sont offertes.





# LES CURES DE THALASSO THÉRAPIE

## LES CURES Essentielles

Grands classiques de la thalassothérapie, ces cures vous apportent un concentré de bienfaits marins. Idéales pour vous reminéraliser, vous décontracter et vous dynamiser.

## LES CURES Inoubliables

Véritables voyages au cœur du bien-être, subtiles alliances de soins de thalassothérapie et de soins Spa, ces cures vous font vivre une expérience mémorable. Ressourcez votre corps et votre esprit en toute liberté.

## LES CURES Experts

Pour répondre à vos besoins, nos praticiens ont conçu des protocoles de soins combinant tous leurs savoir-faire. Des cures spécifiques pour des réponses adaptées, efficaces et personnalisées.



## Vitalité marine



Rituel de 24 soins,  
dont **6 collectifs**,  
sur 6 jours\*

**Cette cure débute le jour  
de votre choix**

- 3 enveloppements d'algues reminéralisantes ou applications de boues marines
- 3 bains hydromassants reminéralisants
- 3 hydromodelages marins
- 3 modelages détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 3 hydrojets
- 3 douches à jet
- 6 soins collectifs : jet sous-marin ou relaxation

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 38.



## Rituel de 24 soins dont **6 modelages**, sur 6 jours\*

**Cette cure débute le jour  
de votre choix**

- 1 gommage du corps (15')  
pour préparer le corps aux soins
- 3 enveloppements d'algues  
reminéralisantes ou  
applications de boues marines
- 4 bains hydromassants  
reminéralisants
- 3 hydromodelages marins
- 6 modelages détente  
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 4 hydrojets
- 3 douches à jet

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.

\*\* En supplément, sur rendez-vous.

### Faites-vous plaisir...

Offrez-vous une séance  
de iyashi dôme\*\* en début  
de séjour afin de détoxiner  
votre organisme.

### 2 conseils pour une cure réussie :


1 – Marcher régulièrement en  
bord de mer, c'est aussi une  
façon de préserver son capital  
santé grâce à l'iode et aux ions  
négatifs que vous respirez.

2 – Se détendre en réservant  
une séance de lâcher-prise  
aquatique.



100% DE SOINS INDIVIDUELS





# Cure Épigénétique by thalazur

## Devenez acteur de votre santé

Grâce aux dernières découvertes de la science, nous sommes en mesure de dire pourquoi et comment **vous avez le pouvoir sur votre santé.**

L'épigénétique, qui signifie au-delà de la génétique, est une nouvelle science qui vous donne **les clefs pour améliorer votre santé globale.** Elle bouleverse l'approche de la **prévention santé** et vous éclaire sur votre propre capacité à exprimer au mieux votre héritage génétique.

L'épigénétique identifie **cinq grands piliers** constituant l'environnement propice à une meilleure santé. C'est sur la base d'une **alimentation équilibrée**, d'une **activité physique adaptée**, d'une meilleure **gestion du stress**, le tout en entretenant **un réseau social et affectif** convivial

*« Les travaux sur l'épigénétique changent la façon de concevoir notre santé. Nous avons désormais les moyens d'agir sur nos prédispositions génétiques. »*

Dr Didier Chos, président fondateur de l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM).

*« L'eau de mer possède une composition proche de notre milieu intérieur. Notre matériel génétique vit et évolue dans ce milieu marin. Les 5 piliers de l'épigénétique sont au cœur de notre métier. Nous nous sentons légitimes pour accompagner cette révolution de santé préventive. »*

Serge Fourcade,  
directeur qualité Thalazur.

où **le plaisir** est omniprésent que **vous deviendrez acteur de votre santé.**

En fonction de cet environnement nos gènes sont actifs ou en sommeil. **Ces 5 grands piliers sont fondamentalement ancrés dans nos instituts de thalassothérapie.**

Thalazur vous invite à réaliser une cure où ces 5 piliers sont idéalement dosés. Par la suite le but est de vous aider à faire perdurer au quotidien ce subtil équilibre.

**Votre santé globale est notre priorité.  
Vous avez le pouvoir de lui donner une nouvelle orientation.**







**Consultation médicale offerte le lundi.**

**Cinq piliers :**

- Plaisir de vivre
- Alimentation raisonnée
- Activité physique adaptée
- Réseau social bienveillant
- Gestion du stress

**Nouveauté 2022**

**24 soins\* & des moments forts sous la forme d'ateliers ou de rendez-vous conviviaux**

Lundi	Mardi	Mercredi
Rendez-vous et prise de contact « Comment profiter de l'épigénétique en thalassothérapie »		
<span style="color: orange;">■</span> 1 enveloppement d'algues reminéralisantes	<span style="color: orange;">■</span> 1 hydromodelage marin	<span style="color: orange;">■</span> 1 séance de iyashi dôme (30')
<span style="color: orange;">■</span> 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer (15')	<span style="color: orange;">■</span> 1 application de boues marines	<span style="color: orange;">■</span> 1 soin du dos by Payot (45') Exclusivité Thalazur
<span style="color: teal;">■</span> 1 atelier « souffle, esprit, corps » (25')	<span style="color: orange;">■</span> 1 modelage ayurvédique Marma by Thalgo (50')	<span style="color: orange;">■</span> 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (15')
<span style="color: green;">■</span> Accompagnement lors de votre petit déjeuner par la diététicienne et rendez-vous « conseil nutritionnel »	<span style="color: cyan;">■</span> 1 séance de yoga (25')	<span style="color: teal;">■</span> 1 séance de Do In (25')
	<span style="color: blue;">■</span> Dégustation d'un « Lait d'or » après l'activité physique	
Jeudi	Vendredi	Samedi
<span style="color: orange;">■</span> 1 enveloppement d'algues Sérénité intense	<span style="color: orange;">■</span> 1 bain hydromassant précieux au miel et au karité	<span style="color: orange;">■</span> 1 hydrojet
<span style="color: orange;">■</span> 1 bain hydromassant reminéralisant	<span style="color: orange;">■</span> 1 soin du visage My Payot au choix (1h15)	<span style="color: orange;">■</span> 1 douche à jet
<span style="color: orange;">■</span> 1 modelage signature Riva (1h)	<span style="color: orange;">■</span> 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (15')	<span style="color: orange;">■</span> 1 Sublime réflexologie (1h)
<span style="color: cyan;">■</span> 1 oxygénation en bord de mer ou une séance de Qi Gong*	<span style="color: cyan;">■</span> 1 séance de Qi Gong dans l'eau de mer	<span style="color: teal;">■</span> 1 séance de relaxation en salle (25')
<span style="color: blue;">■</span> Pause « détox » après l'activité	<span style="color: green;">■</span> 2 <sup>e</sup> rendez-vous avec la diététicienne : bilan « conseil nutritionnel »	

**Sans oublier le libre accès aux activités sportives de l'établissement.**

**Mise en valeur d'une alimentation épigénétique faisant la part belle aux principes du régime méditerranéen tout en respectant le concept des « 5S » de la restauration Thalazur : des produits de Saison remplis de Saveurs, issus de Situations géographiques exceptionnelles, cuisinés Sainement avec Simplicité.**

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Les soins d'une même catégorie peuvent être modifiés de jour. Voir descriptif des soins page 38.



# Mon lâcher-prise

Exclusivité Thalazur Ouistreham



Voir les bienfaits  
du magnésium en page 7

**Accédez au « mieux-être » en lâchant prise grâce aux compétences de nos experts. Vous aider à lutter contre le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil, les effets de la ménopause...**

## Rituel de 24 soins individuels sur 6 jours\*

**Cette cure s'effectue du lundi au samedi**

- 1 gommage du corps enrichi au magnésium (15')  
pour préparer le corps aux soins
- 3 modelages (15') : détente ou enrichis au magnésium sous fine pluie d'eau de mer
- 2 enveloppements d'algues enrichies au magnésium
- 1 enveloppement « Sérénité intense »
- 3 bains hydromassants reminéralisants enrichis au magnésium
- 1 hydromodelage marin
- 1 douche à jet
- 3 hydrojets

### Soins « Experts »

- 2 séances de lâcher-prise aquatique (25')
- 1 modelage Chi Nei Tsang (50')
- 1 modelage personnalisé avec le choix des zones de modelage (50')
- 1 séance d'acupuncture (30')
- 1 iyashi dôme (30')
- 1 modelage visage (30')  
La Gym Beauté® Signature by Payot
- 1 atelier de Do-in ou de qi gong (25')\*\*
- 1 atelier de bien-être : yoga du ventre (25')

### Expertise Thalazur

Une consultation médicale plus longue pour prendre avec vous le temps de comprendre ce qui se passe dans votre organisme et mieux appréhender votre problématique.

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

\*\* Suivant disponibilités.

Voir descriptif des soins page 38.







# Silhouette



Voir les bienfaits  
du potassium en page 7

**Des soins ciblés, raffermissants et drainants pour désinfiltrer les tissus gras et lutter contre les capitons, combinés à de bonnes habitudes alimentaires et à une activité physique : tremplin idéal pour retrouver un corps ferme et tonique.**

## Rituel de 27 soins sur 6 jours\*

**Cette cure s'effectue du lundi au samedi**

- 1 gommage du corps enrichi au potassium (15')  
pour préparer le corps aux soins
- 3 enveloppements d'algues enrichies au potassium
- 2 bains hydromassants reminéralisants enrichis au potassium
- 3 douches à jet

### Soins « Experts »

- 2 consultations diététiques (30')
- 1 modelage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 drainage lymphatique esthétique (35')
- 3 applications d'algues thermosudation au fucus (20')
- 2 applications cryothérapie jambes (20')
- 2 pressothérapies (20')
- 2 iyashi dôme (30')
- 1 séance d'iPulse 5.1 (55')
- 1 séance d'acupuncture (30')
- 3 ateliers corps en salle ou en piscine (25')

### Expertise Thalazur

Pendant votre cure,  
pensez à adopter de bonnes  
habitudes alimentaires.

L'activité physique est  
également essentielle pour la  
santé. Vous pouvez pratiquer  
du sport dans notre salle de  
cardio-training en libre accès.

**Consultation médicale  
offerte le lundi**

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.





## **2 conseils pour une cure réussie :**

1 – Des fontaines à eau et tisanes Bio sont à votre disposition pendant les soins car le corps se déshydrate rapidement en thalasso et il est important de boire chaque jour entre les soins.

2 – Complétez les bienfaits de cette cure avec les compléments nutritionnels Thalgo (en vente à la boutique).



## Anti-âge



NOS SOINS D'EXPERTISE  
POUR OPTIMISER VOTRE  
CAPITAL JEUNESSE

Cette cure s'adresse aux personnes soucieuses de préserver et d'optimiser leur « capital jeunesse » au fil du temps.

### Rituel de 24 soins sur 6 jours\*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

- 1 gommage du corps enrichi au calcium (15') pour préparer le corps aux soins
- 2 modelages (15') : détente ou enrichis au calcium sous fine pluie d'eau de mer
- 3 enveloppements d'algues enrichis au calcium
- 3 bains hydromassants reminéralisants enrichis au calcium
- 2 hydromodelages marins
- 2 douches à jet
- 2 hydrojets

#### Soins « Experts »

- 1 rituel capillaire René Furterer (45')
- 1 rituel d'excellence Anti-âge Global by Thalgo (1h30)
- 1 iyashi dôme (30')
- 1 modelage visage (15')
- 2 modelages Vitalité du Temps (25' et 50')
- 2 séances de Sublime réflexologie (25' et 50')
- 1 atelier « mieux-être » (25')

Consultation médicale offerte le lundi



# Jambes légères



Cette cure s'adresse aux personnes qui souffrent de jambes lourdes et d'œdème. L'efficacité de ce programme s'appuie sur une alternance de soins drainants et circulatoires.

## Rituel de 24 soins sur 6 jours\*

Cette cure s'effectue du lundi au samedi

- 1 gommage du corps (15') pour préparer le corps aux soins
- 2 douches à jet
- 2 hydromodelages marins
- 3 bains hydromassants à la gelée circulatoire

### Soins « Experts »

- 1 drainage lymphatique esthétique (52')
- 1 drainage lymphatique esthétique (35')
- 1 modelage Signature Riva (1h)
- 1 séance d'acupuncture (30')
- 1 réflexologie plantaire (25')
- 1 soin La Pression drainante by Payot (45')
- 3 applications d'algues circulatoires
- 3 applications cryothérapie jambes
- 3 pressothérapies avec application gel jambes fraîcheur
- 1 atelier « Jambes légères » (25')



16 SOINS D'EXPERTS

### Expertise Thalazur

Prolongez les bienfaits de la cure avec les tisanes «jambes légères» Thalgo (en vente à la boutique).

Consultation médicale offerte le lundi

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 38.





NOS COMPÉTENCES POUR  
UNE RÉPONSE PERSONNALISÉE

### Expertise Thalazur

Commencez votre journée par  
une séance d'étirements et  
adoptez les bonnes postures  
afin de soulager votre dos.

Consultation médicale  
offerte le lundi



# Bien-être du dos



Voir les bienfaits  
du calcium en page 7

**Consacrée au traitement, mais aussi à la prévention du mal de dos, cette cure associe prise en charge thérapeutique et bienfaits naturels des soins de thalassothérapie, pour retrouver mobilité et souplesse.**

## Rituel de 27 soins sur 6 jours\*

**Cette cure s'effectue du lundi au samedi**

- 1 gommage du corps enrichi au calcium (15')  
pour préparer le corps aux soins
- 2 modelages (15') : détente ou enrichis au calcium  
sous fine pluie d'eau de mer
- 3 enveloppements d'algues enrichis au calcium
- 4 bains hydromassants reminéralisants enrichis au calcium
- 3 hydromodelages marins
- 3 hydrojets

### Soins « Experts »

- 2 séances d'ostéopathie (25')
- 2 modelages décontracturants (15')
- 1 modelage dos (25')
- 3 applications de boues auto-chauffantes (20')
- 3 ateliers : renforcement musculaire et étirement en salle ou en piscine (25')

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 38.



## Modelages du monde

Quand thalassothérapie rime avec spa. Un véritable tour du monde des techniques de modelage qui procurent l'apaisement du corps et de l'esprit.

### Rituel de 24 soins individuels sur 6 jours\*

**Cette cure débute le jour de votre choix**

- 1 gommage sucré-salé « Indocéane » by Thalgo (20') pour préparer le corps aux soins
- 2 enveloppements d'algues aux trois thés
- 1 enveloppement d'algues à la pulpe de coco
- 3 bains hydromassants aux cristaux du lagon
- 3 bains hydromassants précieux au miel et karité
- 3 hydromodelages marins
- 3 douches à jet
- 3 hydrojets

#### Soins « Inoubliables »

- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer (25')
- 1 modelage Californien (50')
- 1 modelage ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- 1 modelage Balinais (50')
- 1 modelage aux pierres chaudes (50')

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.

\*\* En supplément, sur rendez-vous.

#### Expertise Thalazur

Profitez des cours de yoga en accès libre.

Prolongez votre découverte des modelages du monde avec un digito-pressing facial et crânien.\*\*

Consultation médicale offerte le lundi





LE MEILLEUR  
DES SOINS SPA  
ASSOCIÉ AUX  
BIENFAITS DE  
L'EAU DE MER



## Liberté suprême

VOTRE BIEN-ÊTRE  
SUR-MESURE !

Choisissez 20 soins  
sur 6 jours\*

**Cette cure débute le jour de votre choix**

Dans une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre plaisir, composez une cure à la couleur de vos envies.

Nous restons à votre écoute pour vous orienter dans vos choix.

Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins avant votre arrivée.

**Consultation médicale offerte le lundi**

\*Sous réserve de contre-indication médicale.  
Demandez à programmer vos ½ journées de soins (matin, après-midi) ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings).  
Voir descriptif des soins page 38.



## les essentiels

### Choisissez 12 soins essentiels.

L'eau de mer et les algues contiennent la quasi-totalité des sels minéraux et oligoéléments dont notre corps a besoin pour se construire et se régénérer.

#### Bains hydromassants

- reminéralisants
- précieux au miel et karité
- aux cristaux du lagon
- à la gelée d'algues circulatoire
- à la gelée d'algues amincissante

#### Enveloppements et applications

- reminéralisants
- circulatoires
- «thermosudation» au fucus
- boues marines

Aux parfums d'ailleurs

- aux trois théés
- à la pulpe de coco

#### Douches

- à jet
- hydromodelage marin

#### Autres soins

- hydrojet
- pressothérapie
- application cryothérapie jambes

### Choisissez 3 soins indispensables.

Un choix de soins indispensables pour une cure réussie

#### Modelages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer
- détente
- «Mahana» by Thalgo

#### Autre soin

- iyashi dôme (30')

#### Gommages du corps

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- aux trois sels (20')
- des îles by Thalgo (20')
- gingembre by Thalgo (20')

#### Soins esthétiques (45')

- rituel capillaire René Furterer
- beauté des mains traditionnelle
- beauté des pieds traditionnelle

## les indispensables

### Choisissez 5 soins inoubliables.

Une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre bien-être.

#### Modelages du monde

- Californien (50')
- ayurvédique Marma by Thalgo (50')
- Balinais (50')
- Chi Nei Tsang (50')
- aux pierres chaudes (50')
- signature Riva (1h)
- Digito-pressing facial et crânien (50')

#### Modelages spécifiques

- à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer (15')
- réflexologie plantaire (25')
- drainage lymphatique esthétique (35')

#### Soins esthétiques

- soin visage by Payot (1h15) suivant les conseils de nos esthéticiennes
- beauté des pieds «luxe» (1h15)
- iPULSE 5.1 (55')

## les inoubliables





Pour l'ensemble de nos escales,  
accès illimité à l'espace marin  
et détente : sauna, hammam,  
jacuzzi, salles de fitness et de  
cardio-training.



ESCALES  
3  
JOURS

MINI SÉJOUR DE  
*Thalassothérapie*

Parce que trois jours en thalassothérapie permettent déjà de se faire du bien et de se déconnecter, Thalazur propose une douce évasion à travers différentes Escales.

Nous avons puisé le meilleur de nos cures 6 jours pour vous proposer pendant 3 jours, un éventail de soins personnalisés à la couleur de vos envies. Expertise et bien-être sont les maîtres-mots de ces parenthèses en bord de mer.



# Escale Immunité marine

Nouveauté  
2022

9 SOINS QUI FONT LA PART  
BELLE À NOTRE EXPERTISE :  
LA THALASSOTHÉRAPIE



Rituel de 9 soins individuels  
sur 3 jours\*

Grâce à la combinaison de 3 éléments  
indissociables, l'eau de mer, les sédiments  
marins et le climat marin, la barrière  
immunitaire va être renforcée !

## JOUR 1 : DÉTOXIFIER

- 1 gommage sous fine pluie d'eau de mer enrichi au magnésium (15')
- 1 séance de lyashi dôme (30')
- 1 bain hydromassant enrichi au magnésium

## JOUR 2 : REMINÉRALISER

- 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer enrichi au magnésium (25')
- 1 enveloppement d'algues enrichi au magnésium
- 1 douche à jet

## JOUR 3 : RELAXER

- 1 modelage à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer enrichi au magnésium (15')
- 1 enveloppement « sérénité intense »
- 1 bain hydromassant à la gelée d'algues

## LE PLUS de l'escale

- Une boîte de complément alimentaire, L'Océane by Thalgo est offerte en début de séjour. Agissant sur le surmenage, la perte d'énergie, le manque de vitalité, ce plasma marin 100% naturel, apporte à l'organisme toute l'énergie de la mer.

\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.





AU CŒUR DE CE SÉJOUR DÉTENTE, RETROUVEZ L'APAISEMENT,  
LIBÉREZ VOS TENSIONS ET PROFITEZ D'UN INSTANT COCOONING.

## Escale Détente zen

Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours\*

- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 2 bains hydromassants reminéralisants
- 1 hydromodelage marin
- 2 hydrojets
- Soins «**Privilège**»
  - 1 modelage détente (25')
  - 1 modelage Californien (50')
  - 1 modelage à 4 mains sous fine pluie d'eau de mer (15')

\*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification. Voir descriptif des soins page 38.



## Escale Authentique masculin

Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours\*

- 1 application de boues auto-chauffantes
- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 1 hydromodelage marin
- 1 douche à jet
- 2 hydrojets

### Soins «Privilège»

- 1 rituel capillaire «Tonique masculin» René Furterer (35')  
ou 1 gommage des îles by Thalgo (20')
- 1 soin visage «ThalgoMen» à l'algue bleue vitale  
by Thalgo (55')
- 1 modelage Balinais (50')

\*Rituel de soins sur trois jours sous réserve de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.

UN PROGRAMME SPÉCIALEMENT DÉDIÉ AUX HOMMES  
POUR RETROUVER TONICITÉ ET VITALITÉ.





# Escale Liberté suprême



## Choisissez 9 soins sur 3 jours\*

Dans une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre plaisir, composez une escale à la couleur de vos envies. Nous restons à votre écoute pour vous orienter dans vos choix. Afin de vous garantir le meilleur planning, il est préférable de nous communiquer vos choix de soins avant votre arrivée.

### Choisissez 5 soins essentiels.

L'eau de mer et les algues contiennent la quasi-totalité des sels minéraux et oligoéléments dont notre corps a besoin pour se construire et se régénérer.

#### Bains hydromassants

- reminéralisants
- précieux au miel et karité
- aux cristaux du lagon
- à la gelée d'algues circulatoire
- à la gelée d'algues amincissante

#### Enveloppements et applications

- reminéralisantes
- aux trois thés
- à la pulpe de coco
- circulatoires
- «thermosudation» au fucus
- boues marines

#### Douches

- à jet
- hydromodelage marin

#### Autres soins

- hydrojet
- pressothérapie
- application cryothérapie jambes

## les essentiels

### Choisissez 2 soins indispensables.

Un choix de soins indispensables pour une escale réussie

#### Modelages (25')

- sous fine pluie d'eau de mer

#### Autre soin

- iyashi dôme (30')

#### Gommages du corps

- sous fine pluie d'eau de mer (15')
- des îles by Thalgo (20')
- gingembre by Thalgo (20')

#### Soins esthétiques (45')

- beauté des mains traditionnelle
- beauté des pieds traditionnelle

## les indispensables

### Choisissez 2 soins inoubliables.

Une merveilleuse palette de soins entièrement dédiée à votre bien-être.

#### Modelages du monde (50')

- Californien
- ayurvédique Marma by Thalgo
- Balinais
- Chi Nei Tsang
- aux pierres chaudes
- Digito-pressing et crânien

#### Modelage spécifique (35')

- drainage lymphatique esthétique

#### Soins esthétiques visage

- soin visage by Payot (1h15) suivant les conseils de nos esthéticiennes
- combleur Hyaluronique by Thalgo (1h)
- «Thalgomen» by Thalgo (1h)

## les inoubliables

\* Sous réserve de contre-indication médicale. Demandez à programmer vos 1/2 journées de soins (matin, après-midi ou en alternance dans la mesure de disponibilité de nos plannings). Voir descriptif des soins page 38.



# Escale Silhouette

Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours\*

- 1 hydromodelage marin
- 2 douches à jet
- 1 application d'algues thermosudation au fucus
- 2 bains hydromassants à la gelée d'algues amincissante

## Soins «Privilège»

- 1 consultation diététique (30')
- 1 iyashi dôme (30')
- 1 séance d'iPULSE 5.1 (55') ou  
1 soin Signature «Coaching silhouette» by Thalgo (1h)

SOINS MINCEUR ET BIENFAITS DE L'EAU DE MER POUR  
RETROUVER UN CORPS FERME ET TONIQUE.





## Escale Future maman

## Escale Maman bébé

Rituel de 9 soins individuels  
sur 3 jours\*

- 2 applications de boues marines
- 2 pressothérapies
- 2 hydrojets

### Soins «Privilège»

- 1 modelage femme enceinte (50')
- 1 séance de lâcher-prise aquatique (25')
- 1 soin visage by Payot (1h15)  
suivant les conseils de nos esthéticiennes

Rituel de 9 soins individuels  
sur 3 jours\*

### Partagez des instants bonheur.

- 1 application d'algues «thermosudation» au fucus
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 1 hydromodelage marin
- 2 hydrojets

### Soins «Privilège»

- 1 soin visage by Payot (1h15)  
suivant les conseils de nos esthéticiennes
- 1 atelier modelage bébé (40')\*\*
- 1 modelage détente (25')

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.  
Voir descriptif des soins page 38.

\*\* Participation possible de l'accompagnant.

AIDE AU MIEUX-ÊTRE DE  
LA FUTURE MAMAN ET  
À L'ACCUEIL DE BÉBÉ





LES ESCALES 3 jours

## Escale Mieux-être



Rituel de 9 soins individuels  
sur 3 jours\*

- 1 enveloppement aux parfums d'ailleurs
- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 1 hydromodelage marin

### Soins expertise

- 3 modelages détente  
ou sous fine pluie d'eau de mer  
(15' / un chaque jour)
- 1 séance d'acupuncture personnalisée (30')\*\*  
(minceur, arrêt du tabac, insomnie...)  
ou  
1 séance de lâcher-prise aquatique (25')\*\*
- 1 séance de digito-pressing facial et crânien (50')
- 1 atelier « mieux-être » (25')



## Escale Mieux-être Ado



Rituel de 6 soins individuels  
sur 3 jours\* (14/18 ans)

**Des programmes adaptés pour les plus jeunes permettant de décompresser tout en s'initiant aux plaisirs de la thalasso. Des moments de bien-être et de détente avec ses parents.**

- 1 bain hydromassant reminéralisant
- 1 hydrojet
- 1 hydromodelage marin

### Soins expertise

- 1 consultation diététique (30')
- 1 soin visage by Payot (1h15)  
suivant les conseils de nos esthéticiennes
- 1 beauté des mains traditionnelle (45')

\* Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification. Voir descriptif des soins page 38.

\*\* Suivant disponibilité.



# Escale Mieux-être du ventre

Rituel de 9 soins individuels sur 3 jours\*

**Considéré comme le deuxième cerveau, le ventre est une partie du corps à chouchouter pour se sentir mieux.**

- 1 hydromodelage marin
- 1 douche à jet
- 1 enveloppement d'algues reminéralisantes
- 1 application d'algues thermosudation au fucus

#### Soins expertise

- 1 modelage Chi Nei Tsang (50')
- 1 réflexologie plantaire (25')
- 1 séance d'acupuncture (30')\*\*  
ou  
1 séance de lâcher-prise aquatique (25')\*\*
- 1 atelier yoga du ventre (25')
- 1 modelage aux huiles amincissantes ou décontractant (15')

\*\*Sous réserve de contre-indication médicale ou de modification.

Voir descriptif des soins page 38.

\*\* Suivant disponibilité.



DÉBLOQUER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES, LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET SOULAGER LES DOULEURS DUES AUX PROBLÈMES DIGESTIFS.



# Week-ends & courts séjours

Vous recherchez l'évasion et la détente le temps d'un week-end et vous souhaitez découvrir la thalassothérapie ? Trouvez votre bonheur dans nos séjours à la carte.

- Choisissez vos journées de soins, elles peuvent être différentes chaque jour.
- Profitez de la qualité et des services de l'hôtel\*\*\*\* Riva-Bella
- Laissez-vous surprendre par la cuisine simple et subtile de notre chef...

En Solo, en famille ou entre amis, venez vous faire dorloter !

## Accès libre toute la journée à l'espace marin et détente :

sauna, hammam, jacuzzi, salles de fitness et de cardio-training.

## Journée Vitalité marine

4 soins par jour  
dont un collectif\*

- **3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, hydromodelage marin, douche à jet
- **1 soin collectif :**  
relaxation en salle ou jet sous-marin

## Journée Thalazur

4 soins par jour  
dont un modelage\*

- **1 modelage détente**  
ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- **3 soins individuels d'hydrothérapie parmi :**  
enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, hydromodelage marin, douche à jet







## Journée Découverte marine

3 soins par jour  
dont un collectif\*

- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, hydromodelage marin, douche à jet
- 1 soin collectif : relaxation en salle ou jet sous-marin

## Journée Découverte Thalazur

3 soins par jour  
dont un modelage\*

- 1 modelage détente ou sous fine pluie d'eau de mer (15')
- 2 soins individuels d'hydrothérapie parmi : enveloppement d'algues reminéralisantes ou application de boues marines, bain hydromassant reminéralisant, hydrojet, hydromodelage marin, douche à jet

## Options 2022

Donnez une orientation et renforcez les bienfaits de votre séjour en choisissant une de nos options.

Options déclinables sur l'ensemble de nos séjours et formules à la journée\*

### Beauté

- 1 beauté des mains ou des pieds traditionnelle avec pose de base uniquement (45')
- 1 modelage visage (30')  
La Gym Beauté® by Payot

### Tendresse pour 2 personnes

- 1 modelage Duo (25')
- 1 coupe de Champagne offerte
- 1 repas menu Thalazur (hors boisson)

\* en supplément, voir page tarifs.



# Descriptif des soins

## Modelages (15' ou 25')

L'hydrothérapeute effectue différents mouvements enveloppants, par glissement des mains et pressions douces sur la face postérieure du corps pour l'amener à se détendre et se relaxer.

### Le saviez-vous ?

Le modelage s'effectue du bas vers le haut du corps pour respecter le sens du retour veineux.



### Sous fine pluie d'eau de mer

Modelage relaxant effectué sous une fine pluie d'eau de mer chaude riche en actifs marins. Ce modelage vous apporte détente et reminéralisation.



### Détente

Techniques du modelage traditionnel qui vous procurent bien-être et relaxation.

## Enveloppements & applications (20')

Le corps est entièrement (enveloppement) ou partiellement (application) recouvert d'algues ou de boues marines chaudes puis enveloppé dans une couverture chauffante. La chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration des actifs (sels minéraux, oligoéléments et vitamines). Le contact direct de la peau et des actifs, permet de revitaliser l'organisme et de faire le plein d'énergie en 20 minutes.

### Le saviez-vous ?

Les algues ont un pouvoir de concentration extraordinaire en minéraux et oligoéléments essentiels à notre équilibre, jusqu'à 10 000 fois supérieur aux plantes terrestres. Pour favoriser le passage des oligoéléments avant les enveloppements d'algues, pratiquez 5 minutes de sauna ou de hammam (en l'absence de non contre-indication).

### Enveloppement d'algues reminéralisantes

Les algues chaudes permettent à l'organisme de se reminéraliser, de réhydrater les tissus et d'éliminer les toxines.

### Enveloppement d'algues aux parfums d'ailleurs

Principalement à base d'algues, ces préparations onctueuses aux senteurs exotiques font de votre enveloppement un instant privilégié.

Au choix parmi :

- aux trois thés
- à la pulpe de coco

### Application d'algues circulatoires

Application rafraîchissante d'algues froides à base de menthol au niveau des membres inférieurs.

### Application d'algues thermosudation au fucus

Soin minceur intensif de sudation accélérant l'élimination des toxines. Algues enrichies d'huiles essentielles de romarin, de lavande et d'eucalyptus.

### Application de boues marines

Issues des sédiments marins, les boues marines s'appliquent chaudes localement sur le dos et les articulations. Action antalgique et antirhumatismale.

### Application de boues marines auto-chauffantes

Soin localisé, application principalement au niveau du dos. Ce soin est décontractant, reminéralisant et surtout à visée antalgique.





## Soins de thalasso thérapie



### Bains hydromassants (15') :

Confortablement installé dans une baignoire, un modelage puissant, global ou localisé, est réalisé par des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux. Débutant par une chaleur douce, la température s'élève progressivement au cours du soin (entre 34° et 37°).

### Reminéralisant

Additionné de cristaux de sels marins, ce soin reminéralisant associé à la chromothérapie vous procure une relaxation musculaire profonde.

### Précieux au miel et au karité

Grâce à l'adjonction d'une cire au miel et au karité, ce soin vous fait découvrir la délicieuse sensation d'une peau pleinement hydratée et délicatement parfumée.

### Aux cristaux du lagon

Cristaux de sels nacrés à l'agréable senteur exotique pour un soin reminéralisant rempli d'évasion.

### Aux gelées d'algues

- Amincissantes aux huiles essentielles de thym et romarin.
- Circulatoires aux huiles essentielles de sauge et de romarin.



### Douche à jet (10')

L'hydrothérapeute dirige un puissant jet d'eau de mer suivant un tracé bien défini. La pression réglable du jet améliore votre tonus musculaire et affine votre silhouette.



### Hydromodelage marin (10')

Réalisée en bassin d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute draine et masse à l'aide d'un jet différentes zones de votre corps. Ce soin stimule la circulation. L'eau de mer apporte minéraux et oligoéléments pour reminéraliser le corps.

## Soins secs

### Hydrojet (15')

Sur un matelas d'eau chaude, allongé sur le dos, deux jets à pressions modulables massent le corps. Cinq applications peuvent être combinées ensemble. Pour une relaxation profonde, entrez dans un nouveau monde de bien-être composé d'eau, de lumière, d'air, de couleurs, d'arômes et de sons.

Pour optimiser les bienfaits de ce soin, trois protocoles de modelage ont été mis au point pour vous par nos experts de la thalasso thérapie : Détente, Tonique & Spécial dos.

### Pressothérapie (20')

Drainage lymphatique mécanique des membres inférieurs : deux grandes bottes à pression progressive pneumatique vous permettent d'améliorer le retour veineux. Affine et allège les jambes et atténue l'aspect peau d'orange.

### Iyashi dôme (30')

Cette technologie déclenche une sudation qui sert à évacuer les déchets de l'organisme et donc à rééquilibrer naturellement notre corps pour retrouver harmonie et mieux-être global.

### Application cryothérapie jambes (20')

Application sur les membres inférieurs d'une solution froide à base de menthol. L'effet raffermissant et stimulant du froid est bénéfique pour vos jambes lourdes et la cellulalgie.



### Le saviez-vous ?

En termes de reminéralisation, en 15 minutes un bain hydromassant équivaut à 2 heures de baignade dans la mer.

## Soins experts

### Thérapie manuelle / ostéopathie (25')

Technique manuelle visant à rééquilibrer les structures ostéo articulaires et viscérales.

### Acupuncture (30')

Introduction d'aiguilles très fines en des lieux déterminés pour déclencher une réponse physiologique ou thérapeutique de l'organisme et rééquilibrer l'énergie vitale.

### Consultation diététique (30')

Pour retrouver la ligne, mais aussi pour votre santé et votre bien-être, notre diététicienne vous établit un programme sur-mesure adapté à votre rythme de vie, à votre âge et à vos besoins.

### Séance de lâcher-prise aquatique (25')

Allongé dans l'eau, on se laisse flotter, soutenu par le praticien vous êtes doucement balancé(e), étiré(e), les méridiens sont travaillés par de douces pressions. Ceci conduit à une grande détente et une respiration plus profonde. Tout en maintenant la tête hors de l'eau le corps est guidé dans des mouvements afin de mobiliser tous les membres en douceur. La caresse de l'eau sur tout le corps rajoute au bénéfice du soin..



## Soins collectifs

### Atelier corps (en salle ou en piscine / 25')

Pour une approche ergonomique et physique débouchant sur une prise de conscience des bons mouvements. Nos éducateurs diplômés adaptent les exercices en fonction de la cure choisie.

### Relaxation (25')

En piscine : laissez-vous bercer au fil de l'eau, un pur moment de détente pour lâcher-prise. En salle : basée sur des exercices respiratoires et accompagnée d'une prise de conscience du corps, entraînant un relâchement total.

### Jet sous-marin (25')

Mouvements réalisés sous la conduite d'une hydrothérapeute devant un jet à orientation modulable, en piscine d'eau de mer chauffée. Ce soin stimule la circulation, détend en profondeur les masses musculaires et assouplit les articulations.

### Atelier yoga du ventre (25')

Grâce à certaines postures de yoga (appelées ASANAS), nous allons agir sur la digestion, le stress et surtout sur la tonicité musculaire afin de retrouver un ventre plat.

### Atelier de Do-in (25')

Technique d'automassage qui a pour objectif de faire circuler harmonieusement l'énergie du corps.

### Atelier de qi gong (25')

Branche de la médecine traditionnelle chinoise. Véritable gymnastique préventive de santé, associant des mouvements doux et lents (en salle ou en piscine).





# Espace marin

## 2 bassins d'eau de mer

- Parcours marin d'eau de mer de 184m<sup>2</sup> chauffée à 31°.
- Bassin de soins d'eau de mer de 45m<sup>2</sup> chauffée à 34°.

## Sauna / Hammam

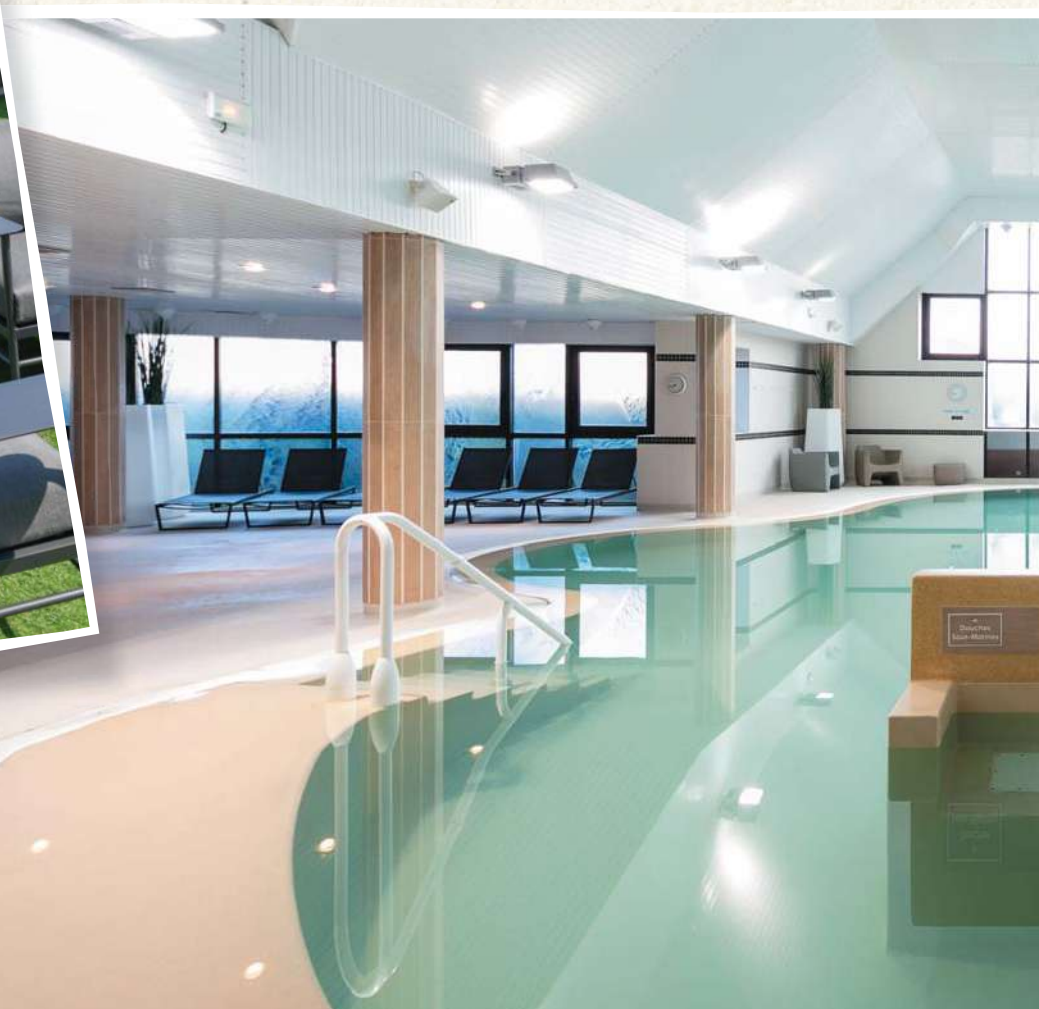
Pour un bain de chaleur inoubliable, purifiez-vous le corps et l'esprit avec notre programme quotidien d'aromathérapie « Brume de Hammam » proposé par notre partenaire Camylle.

## L'espace cardio-fitness

Sous la conduite et les conseils des éducateurs sportifs, optimisez les bénéfices de votre cure et profitez de notre salle de cardio-training en libre accès : vélos, rameurs, assouplissements articulaires, renforcement des chaînes musculaires, dépenses caloriques.

## Salle de repos / Solarium Tisanerie

Pour parfaire votre séjour, une salle de repos et un solarium sont mis à disposition pour vous détendre entre chaque soin. Il est conseillé de boire durant vos soins, des fontaines à eau sont à votre disposition. A la tisanerie, vous pouvez consommer gracieusement des tisanes bio by Thalgo aux algues.

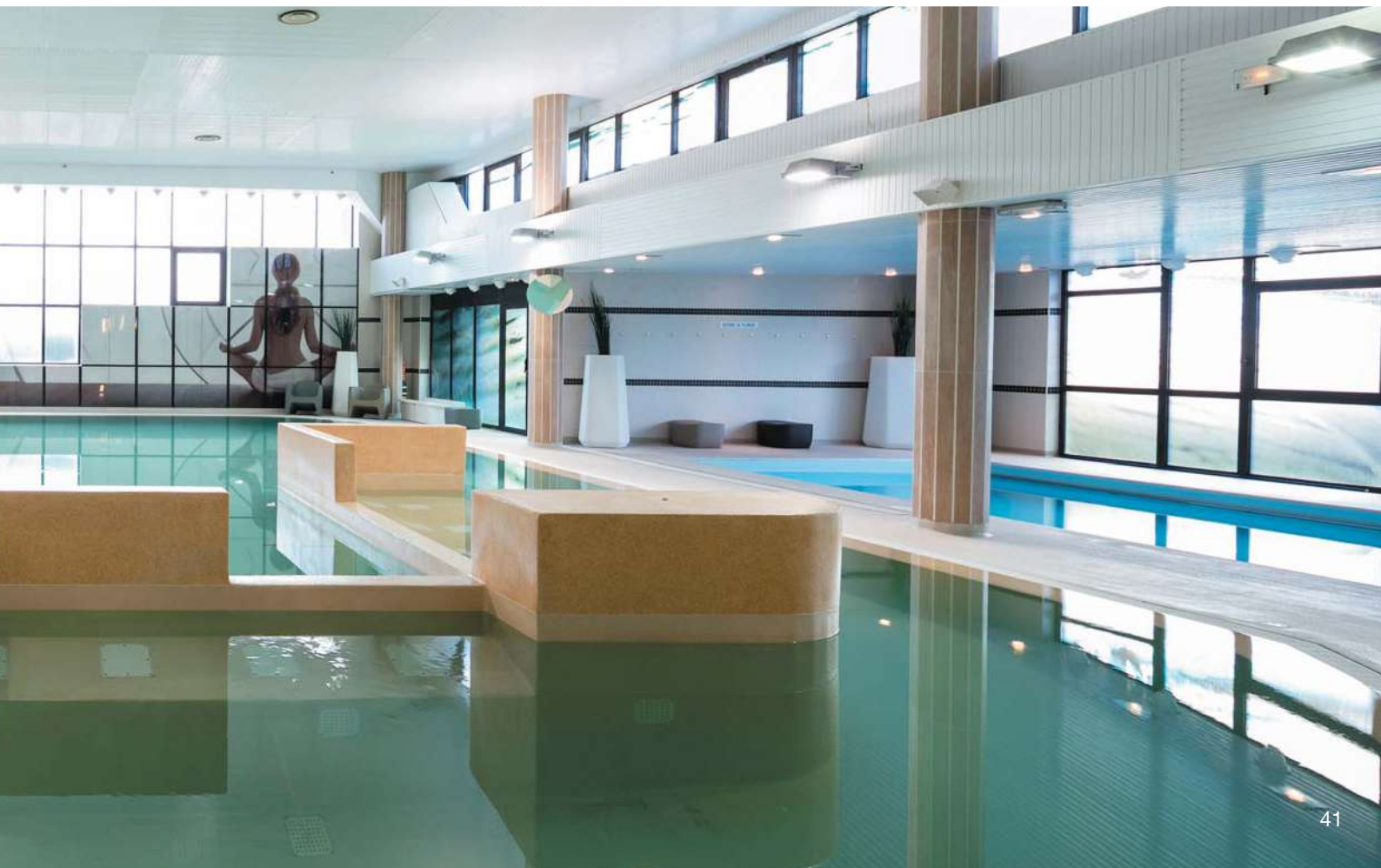
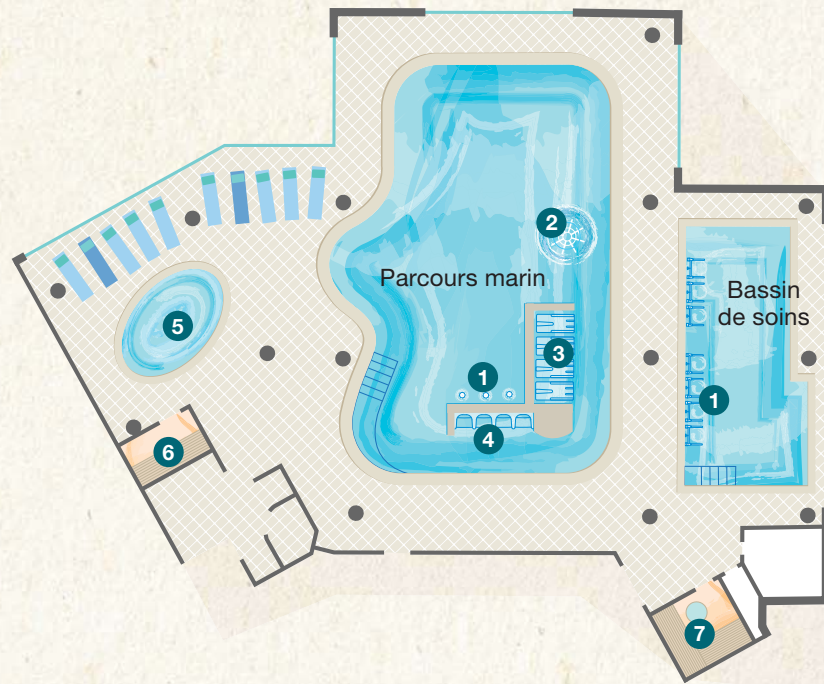




# et détente

## Parcours marin et bassin de soin

1. Jets sous-marins
2. Geyser
3. Aquabeds
4. Sièges bouillonnants
5. Jacuzzi
6. Sauna
7. Hammam





# Espace hydrothérapie

L'art de prendre  
soin de vous

Cheminez au gré de vos soins dans une ambiance  
chaleureuse où tout est conçu pour votre repos et votre  
bien-être.

- Baignoires avec chromothérapie.
- Hydrojets enrichis d'un dôme combinant cinq applications différentes telles la lumière, l'air, la couleur, l'arôme et le son.
- Tables ergonomiques pour vos modelages sous fine pluie d'eau de mer.
- Tables chauffantes et spacieuses qui garantissent le plus grand confort lors des soins...



Une ambiance d'où émanent l'authenticité et la sérénité



# Spa marin & beauté



Gommages, modelages, rituels Spa, soins du visage, soins du corps, anti-âge, amincissement...

Deux grandes marques cosmétiques visage et corps et un spécialiste du cheveu s'associent à Thalazur pour vous offrir le meilleur des soins et produits SPA & Beauté.

**Demandez conseil pour un programme spa & beauté personnalisé et sur-mesure.**

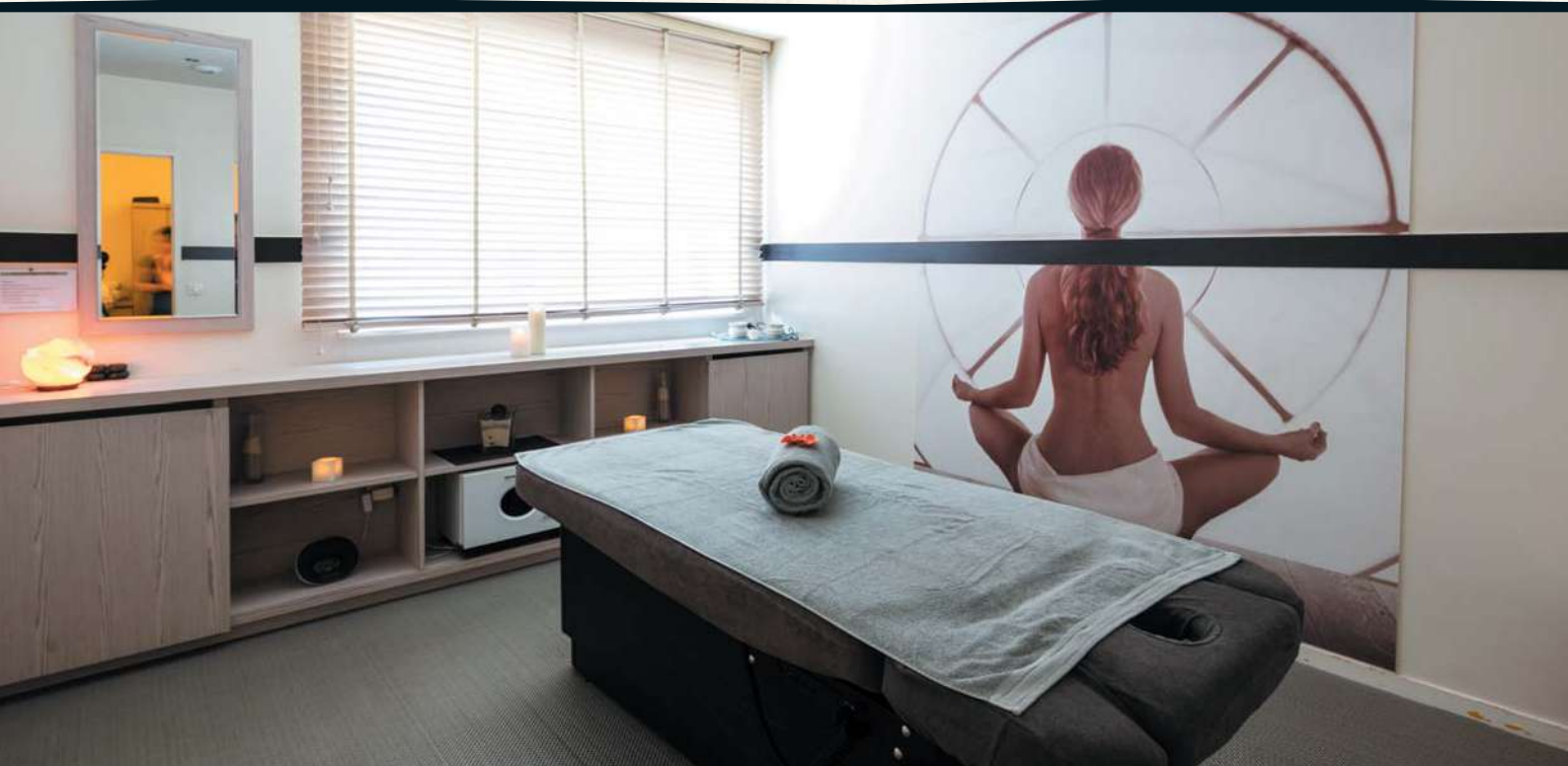
Des mains expertes accomplissent chaque rituel avec précision pour vous procurer un profond bien-être. Chaque soin est unique et original et vous invite à explorer de nouvelles sensations.

Retrouvez dans notre espace boutique, la gamme de produits Thalazur utilisée en cabine lors des soins de thalassothérapie et les produits René Furterer constitués d'huiles essentielles rares et précieuses, pour la beauté et la santé de vos cheveux.

**THALGO**  
LA BEAUTÉ MARINE

**PAYOT**  
PARIS

**RENÉ FURTERER**  
PARIS  
SPECIALISTE DU CHEVEU





# Hôtel Riva-Bella\*\*\*\*

**En bord de plage,  
à proximité du cœur de la ville**

L'hôtel Riva-Bella\*\*\*\* met à votre disposition  
89 chambres et suites lumineuses dont certaines  
avec vue mer.

Pour votre confort et vos déplacements en  
peignoir, l'hôtel est intégré à l'institut de  
thalassothérapie.

Lieu de détente et de convivialité, le bar vous  
propose une grande variété de thés et d'infusions  
bio afin de prolonger vos moments de détente.

Situation privilégiée pour profiter pleinement des  
vertus vivifiantes du climat marin de la Manche,  
ambiance conviviale et familiale, qualité de service...

**Riva-Bella**   
O U I S T R E H A M  
HÔTEL & SPA  
\*\*\*\*



Lieu idéal de pause



### Les plus de l'hôtel

- Accueil 24h/24h
- Parking privé gratuit
- Possibilité de chambres ou suites famille
- Face aux dunes sauvages et protégées
- Accès libre à l'espace marin et détente
- Solarium avec vue sur les dunes et la plage
- Terrasse lounge
- Possibilité de location de vélos avec notre partenairee Bee's
- Flânez le long de la côte en vélo électrique et pique-niquez en toute liberté...
- Connexion WiFi gratuite







### Chambre vue mer

Vue panoramique sur la mer et ses cabines de plage.  
Superficie 20m<sup>2</sup>, lit double (160x200), salle de bain avec douche, toilettes séparées. Possibilité de chambres communicantes ou PMR.  
A disposition : machine à café Nespresso, chaussons.

### Chambre vue dunes

Vue panoramique sur la plage et ses dunes.  
Superficie 20m<sup>2</sup>, lit double (160x200), salle de bain avec douche, toilettes séparées. Possibilité de chambres communicantes ou PMR.

### Chambre vue ville

Vue sur jardin ou rue. Superficie 20m<sup>2</sup>, lit double (160x200) ou de deux lits simples (100x200), salle de bain avec douche, toilettes séparées. Possibilité de chambre PMR.





A disposition dans tous nos hébergements : climatisation, minibar, peignoir, TV écran plat avec Canal+, chaînes satellites et Bein, coffre-fort, sèche-cheveux, WiFi offert, plateau de courtoisie.



### Suite vue mer

Vue panoramique sur la mer et ses cabines de plage.  
Suite de 42m<sup>2</sup> / 2 espaces séparés : une chambre avec un lit double (160x200) et un salon avec canapé convertible 2 couchages de 195x80, salle de bain avec baignoire et douche, 2 TV écran plat.  
A disposition : machine à café Nespresso, chaussons.

### Suite vue dunes

Vue panoramique sur la plage et ses dunes.  
Suite de 35m<sup>2</sup> / 2 espaces séparés : une chambre avec un lit double (160x200) et un salon avec canapé convertible 2 couchages de 195x80, salle de bain avec baignoire, 2 TV écran plat.  
A disposition : machine à café Nespresso, chaussons.

### Suite vue ville

Lumineuse avec une vue sur jardin. Suite junior de 30 m<sup>2</sup>, équipée d'une chambre avec un lit double (160x200) et d'un coin salon avec canapé convertible 2 couchages de 195x80, salle de bain avec baignoire, 2 TV écran plat.  
A disposition : machine à café Nespresso, chaussons.





Le plaisir  
de la table...



# Restauration

## Petit déjeuner

Retrouvez le plaisir  
d'un véritable petit déjeuner  
savoureux et complet grâce  
aux produits régionaux  
de saison.

Il peut vous être servi  
dans votre chambre  
ou au restaurant  
sous forme de buffet.

## Restaurant «le Riva-Bella»

Ouvert sur la plage et les dunes, «Le Riva-Bella», vous accueille dans une ambiance tout en élégance et en sobriété.

Notre chef de cuisine, Maître Restaurateur, porte une attention toute particulière aux produits du terroir qui l'entoure. Les richesses de la mer sont ainsi mises à l'honneur sans pour autant oublier les amateurs de viande. Il vous propose une cuisine délicate et de qualité où chacun selon ses envies trouve l'occasion de partager et de savourer quelques moments de bonheur.



L'équilibre des saveurs et le plaisir du goût





Les **5S**

Des produits de **S**aison remplis de **S**aveurs, issus de **S**ituations géographiques exceptionnelles, cuisinés **S**ainement avec **S**implicité.

Aux beaux jours, profitez de notre terrasse face à la mer où vous pouvez vous restaurer, découvrir les bienfaits de nos cocktails de fruits et légumes le temps d'une pause vitaminée, ou vous reposer sur les transats mis à votre disposition.









OUISTREHAM

# DESTINATION NATURE ET AUTHENTIQUE

Découvrez le bien-être de la thalassothérapie dans un monde préservé où chacun trouve naturellement sa place, sur terre, dans l'eau en harmonie avec les éléments et la faune sauvage.



# Aux portes de Caen, à deux heures de Paris, **Ouistreham Riva-Bella**, comblera les goûts de chacun.

## Les visites NATURE

- La plage de Ouistreham Riva-Bella, extraordinaire étendue de sable fin de près de 3 km, est idéale pour les amoureux de la baignade.
- Plaines, forêts, vallées et collines verdoyantes se succèdent au rythme de vos balades : la Suisse normande, parcs et jardins ouverts à la visite, sentiers de randonnée balisés à pratiquer à pied, à vélo ou à cheval.

## Les visites PATRIMOINE

- Villas de bord de mer, abbayes prestigieuses, châteaux Renaissance ou forteresses médiévales, églises et cathédrales, plages du débarquement, cimetières militaires, Mémorial de Caen, musées.

## Les visites GASTRONOMIE

- La gastronomie normande propose de nombreux produits du terroir authentiques, raffinés et de qualité.
- Sans oublier les délices de la mer : fruits de mer, coquilles Saint-Jacques et autres bars, lottes, soles...

## Les activités SPORTIVES

- Les activités nautiques et de loisirs sont variées : voile, kitesurf, paddle, canoë-kayak, char à voile, pêche en mer.
- Equitation.
- Les golfs du Calvados vous proposent des parcours de grande qualité.

## A deux pas de l'institut

- Casino, discothèque, cinéma, musées, centre de voile, commerces, restaurants.







Ouistreham Riva-Bella

the plage to be.

Office du Tourisme de  
Ouistreham Riva-Bella  
Tél. 02 31 97 18 63  
[www.ot-ouistreham.fr](http://www.ot-ouistreham.fr)



*Histoire et patrimoine*





## Conseils & réservations

7j/7 au +33 (0)1 48 88 89 90

Nos experts se tiennent à votre disposition :

- en semaine de 9h à 19h30
- le week-end de 9h30 à 17h30

inforeservation@thalazur.fr



## Profitez toute l'année d'offres spéciales\*



**Jusqu'à -20%** sur votre séjour pour toute réservation effectuée au moins 60 jours avant votre date de séjour. Offre no flex\*\*.



**Jusqu'à -10%** sur votre séjour pour toute réservation effectuée au minimum 7 jours et maximum 60 jours avant la date d'arrivée. Offre no flex\*\*.



**Accompagnant non curiste escale « Maman bébé » :** Nous vous offrons l'hébergement pour garder bébé.

\*Offres non cumulables entre elles ni avec toute autre offre en cours. Sous réserve de disponibilité. Voir conditions générales de ventes p.54 et sur [www.thalazur.fr/cgv/](http://www.thalazur.fr/cgv/).

\*\* Paiement total à la réservation, non échangeable, non remboursable et non modifiable.



## Les soins à la carte

Découvrez toute notre expertise dans notre brochure Soins à la carte sur

[www.thalazur.fr/ouistreham/thalasso/brochures/](http://www.thalazur.fr/ouistreham/thalasso/brochures/)

Modelages, soins visage, soins minceur, épilations... nous vous proposons une multitude de soins à la carte pour parfaire votre séjour ou celui de votre accompagnant non curiste.

**A réserver avant votre arrivée au +33 (0)2 31 96 40 40** pour avoir un maximum de disponibilités.



## Ce qu'il faut prévoir...

- Un maillot de bain en synthétique adapté aux conditions marines (eau de mer, chlore...).
- Pour les hommes merci de vous munir d'un slip ou boxer de bain.
- Les shorts de bain, les combinaisons complètes et les strings sont non-tolérés.
- Des sandales ou tongs antidérapantes (offertes pour toutes les cures de 6 jours).
- Une tenue de sport pour accéder à la salle de fitness.
- Pour les cures Vitalité marine et Thalazur, ainsi que pour tous séjours de plus de 3 jours un certificat médical de non contre-indication datant de moins de trois mois vous sera demandé. Possibilité de consultation sur place, le lundi uniquement (31€, non remboursée)

## Ce qui est inclus dans votre séjour...

- Accès libre et illimité pour le curiste et l'accompagnant hébergé à l'hôtel Riva-Bella, au sauna, hammam, parcours marin et espace cardio-fitness.
- Les peignoirs et serviettes sont fournis pour tous les séjours avec soins.
- Tisanes Bio en libre-service durant vos soins.
- La consultation médicale pour les cures (excepté pour les cures Vitalité marine et Thalazur).

## Ce qu'il faut savoir...

### côté hôtel et restaurant...

- Votre chambre est disponible à partir de 16h le jour de votre arrivée et elle doit être restituée pour 12h le jour de votre départ.
- Le jour de l'arrivée, comme le jour du départ, vous bénéficiez de l'accès à l'espace marin. Des vestiaires et casiers sont à votre disposition à la thalassothérapie.
- Parking fermé gratuit.
- La demi-pension comprend un petit déjeuner et un repas (3 plats), midi ou soir, à votre convenance. Repas traditionnels, végétariens ou allégés à choisir sur place, sans supplément.
- L'accompagnant non curiste partage la chambre du curiste.
- Lit bébé, baignoire, chauffe-biberons sont à votre disposition à l'hôtel (sur demande préalable lors de la réservation). Chaises hautes au restaurant.
- Enfant jusqu'à 12 ans dormant dans la chambre des parents : hébergement et petit déjeuner offerts. Nombre de chambres limité.
- Nos amis les animaux ne sont pas admis dans notre établissement.

### côté thalassothérapie et spa...

- Vos soins sont planifiés par demi-journée en alternance le matin et l'après-midi, à partir du lendemain de votre arrivée.
- Pour toutes questions concernant votre séjour ou planning de soins, nous vous invitons à nous contacter avant votre arrivée.
- Accès piscine autorisé accompagné d'un parent pour les enfants de moins de 13 ans, voir horaires d'accès spécifiques page 59. Sauna et hammam non autorisés aux enfants.
- Un oubli ? Vous trouverez dans notre espace boutique des maillots de bain, produits cosmétiques, sandales...



# Tarifs Ouistreham 2022

## Cures de thalasso thérapie 6 jours

Tarifs en euros par personne / séjour

6 jours de soins + 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double CÔTÉ VILLE	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine (24 soins dont 6 collectifs)	1 320	1 830	1 056
Thalazur (24 soins dont 6 modelages)	1 518	2 028	1 215
Bien-être du dos Épigénétique by Thalazur <b>NOUVEAUTÉ 2022</b> Jambes légères Modelages du monde Silhouette	1 818	2 328	1 455
Anti-âge Liberté suprême Mon lâcher-prise	1 872	2 382	1 498
<b>Accompagnant non curiste</b> 6 nuits + 1/2 pension hébergement en chambre double CÔTÉ VILLE	750	1 260	600

Suppléments cures 6 jours

Catégorie de chambre Par chambre pour 6 nuits	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Côté dune	180	300	144
Vue mer	300	420	240

Chambre individuelle Par chambre pour 6 nuits	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	270	600	216

Pension complète traditionnelle ou allégée Par personne pour 6 repas	Public	EARLY BOOKING à partir de
	228	183

## Escales 3 jours

Tarifs en euros par personne / séjour

3 jours de soins + 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double CÔTÉ VILLE	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Mieux-être «Ado» (présence obligatoire d'un adulte)	447	717	358
Immunité marine <b>NOUVEAUTÉ 2022</b>	720	990	576
Authentique masculin Détente zen Future maman Maman bébé* Mieux-être Mieux-être du ventre Silhouette	726	996	581
Liberté suprême	819	1 089	656
<b>Accompagnant non curiste</b> 3 nuits + petits déjeuners hébergement en chambre double CÔTÉ VILLE			
Accompagnant non curiste	246	516	197
Accompagnant escale Maman bébé*	54	54	44

Suppléments escales 3 jours

Catégorie de chambre Par chambre pour 3 nuits	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Côté dune	75	150	60
Vue mer	135	210	108

Chambre individuelle Par chambre pour 3 nuits	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	120	300	96

Demi-pension Par personne pour 3 repas	Public	EARLY BOOKING à partir de
	114	92

Pension complète Par personne pour 6 repas	Public	EARLY BOOKING à partir de
	228	183

\* Thalazur offre l'hébergement à l'accompagnant afin de garder bébé.  
Les prix indiqués correspondent aux petits déjeuners.



Devis et réservation auprès de nos experts :  
**+33 (0)1 48 88 89 90 / inforeservation@thalazur.fr**  
 ou sur [www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

## Courts séjours de 1 à 5 jours

Tarifs en euros par personne / jour

Suppléments courts séjours  
 tradition & découverte

Séjour tradition 1 jour de soins + 1 nuit + 1/2 pension hébergement chambre double CÔTÉ VILLE	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Vitalité marine (4 soins dont 1 collectif)	232	322	186
Thalazur (4 soins dont 1 modelage)	266	356	213

Accompagnant non curiste 1 nuit + 1/2 pension hébergement chambre double CÔTÉ VILLE	120	210	96
---	-----	-----	----

Séjour découverte 1 jour de soins + 1 nuit + petit déjeuner hébergement en chambre double CÔTÉ VILLE	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Découverte Marine (3 soins dont 1 collectif)	162	252	130
Découverte Thalazur (3 soins dont 1 modelage)	196	286	157

Accompagnant non curiste 1 nuit + petit déjeuner hébergement chambre double CÔTÉ VILLE	82	172	66
--	----	-----	----

Catégorie de chambre Par chambre par nuit	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
Côté dune	25	50	20
Vue mer	45	70	36

Chambre individuelle Par chambre par nuit	Public		EARLY BOOKING à partir de
	À partir de	Jusqu'à	
	40	100	32

Restauration Par personne pour 1 repas	Public	EARLY BOOKING à partir de
	38	31

En option de votre séjour  
 Par personne (toute l'année)

Valable sur l'ensemble de nos prestations,  
 descriptifs page 37

Option « Beauté »	109
Option « Tendresse »	214

## Cures & Escales sans hébergement

Tarifs en euros par personne (toute l'année)

Cures 6 jours de soins sans hébergement	Public	EARLY BOOKING à partir de
	Vitalité marine (24 soins dont 6 collectifs)	582
Thalazur (24 soins dont 6 modelages)	786	629
Bien-être du dos Épigénétique by Thalazur <b>NOUVEAUTÉ 2022</b> Jambes légères Modelages du monde Silhouette	1 098	879
Anti-âge Liberté suprême Mon lâcher-prise	1 164	932

Escales ** 3 jours de soins sans hébergement	Public	EARLY BOOKING à partir de
	Mieux-être « Ado » (présence obligatoire d'un adulte)	231
Immunité marine <b>NOUVEAUTÉ 2022</b>	474	380
Authentique masculin Détente zen Future maman Maman bébé Mieux-être Mieux-être du ventre Silhouette	483	387
Liberté suprême	576	461

\*\* Hors vacances scolaires, ponts et jours fériés.

Retrouvez en page 54  
**nos offres**  
**SPÉCIALES**  
 jusqu'à **-20%**







## CONDITIONS GÉNÉRALES HÔTEL RIVA-BELLA \*\*\*\* THALAZUR THALASSOTHÉRAPIE & SPA

Prix fermes en € TTC, sujets à modification sans avis préalable.

Taxes et services compris hors taxe de séjour. Taxe de séjour à régler sur place : environ 2€/jour/personne (sous réserve de modification par la mairie).

Toute prestation non consommée dans le cadre d'un forfait, ne peut être assujettie à un remboursement.

Chèques vacances acceptés.

### Païement des prestations

S'agissant des forfaits hébergement, restauration et thalassothérapie ainsi que les cures externes et sauf offre particulière prévoyant le paiement de la totalité du montant de la prestation au moment de la réservation (notamment, les «ventes flash», les offres «early booking» et «bon plan»), le client doit payer au minimum un acompte de 30% du montant total du forfait au moment de la réservation ; le solde du forfait ainsi que les éventuels extras sont réglés sur place à l'hôtel, avant le départ du client.

### Assurance annulation

Thalazur\* informe ses clients de l'existence d'un contrat d'assurance couvrant les conséquences de l'annulation : possibilité, sur demande et selon conditions, de contracter l'assurance annulation par téléphone auprès d'un conseiller Thalazur\* au 01 48 88 89 90 (coût d'un appel standard, appel non surtaxé). L'assurance portera sur les modifications ou annulation du fait du client comme précisé dans les articles 13 et 14. Les Conditions Générales de Vente de l'assurance annulation proposée par Thalazur\* sont disponibles sur demande auprès des conseillers Thalazur\*.

### Modification du fait du client

- Il est préalablement rappelé que les offres promotionnelles «early booking», «bon plan» et «ventes flash» ne sont pas modifiables.
- Sous réserve de disponibilité et d'acceptation par l'institut Thalazur\*, des demandes de modification qui portent sur la prolongation de séjour, l'augmentation du nombre de personnes ou la modification de l'une des prestations incluses dans le forfait initial entraîneront la facturation de frais de dossier de 60€ TTC par séjour réservé pour les forfaits hébergement, restauration et thalassothérapie. Le cas échéant, le client devra s'acquitter de la différence de prix entre le forfait initial et le nouveau forfait. Le paiement de ces frais supplémentaires sera à régler au moment du départ.
- Dans le cas où Thalazur\* ne pourrait accéder aux demandes de modification, Thalazur\* ne saurait en être tenu pour responsable et si le client souhaite, suite à cela, annuler sa réservation, les conditions d'annulation de l'article 14 s'appliquent alors.
- Pour toute modification portant sur la diminution du nombre de personnes, le changement de saisonnalité sur une saison inférieure ou la suppression d'une des prestations réservées, le montant de la commande initiale reste dû.





#### Annulation du fait du client

Conformément à l'article L.221-28 12° du code de la consommation, le client est informé qu'il ne dispose pas du droit de rétractation prévu à l'article L.221-18 du code de la consommation. Le client peut toutefois annuler son forfait à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement d'indemnités de résiliation.

Toute annulation devra faire l'objet d'un écrit (courriel électronique ou lettre recommandée avec accusé de réception) adressé à Thalazur : 45, rue Jean Jaurès – 92300 Levallois-Perret | serviceclient@thalazur.fr. La résiliation sera effective à la date de réception, par Thalazur, du courriel ou de la lettre recommandée avec accusé de réception.

#### Indemnités de résiliation dues en cas d'annulation d'un forfait hébergement restauration et thalassothérapie

Des indemnités de résiliation seront dues par le client en application du barème suivant :

- à plus de 14 jours avant la date du début du séjour : sans frais (hors frais de dossier et d'assurance);
- à moins de 15 jours avant la date du début du séjour : 30% du montant total du prix TTC du forfait (frais de dossier et d'assurance compris).

Conditions particulières applicables aux forfaits faisant l'objet d'une offre promotionnelle : Toute offre « bon plan », « early booking » ou « ventes flash » est non modifiable et ne peut faire l'objet d'une annulation après sa souscription. Aucune somme versée à Thalazur dans le cadre d'une telle offre, y compris d'éventuels frais de dossier et d'assurance, ne peut faire l'objet d'un remboursement partiel ou total.

**Nos conditions générales de vente sont disponibles sur demande auprès des conseillers Thalazur\* et sur [www.thalazur.fr/cgv/](http://www.thalazur.fr/cgv/)**

#### HORAIRES D'OUVERTURE\*\*

L'institut de thalassothérapie est ouvert toute la semaine.

Les soins sont planifiés du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, le samedi de 8h30 à 13h et de 14h à 18h, le dimanche de 8h30 à 13h.

#### Espace détente

Du lundi au vendredi de 9h à 19h45.

Le samedi de 8h30 à 19h45. Le dimanche de 8h30 à 18h45.

Afin de préserver la quiétude et le repos des curistes, l'accès à l'espace détente ne sera autorisé aux enfants de moins de 13 ans qu'entre 12h30 et 14h et à partir de 17h du lundi au samedi et de 12h30 à 18h45 le dimanche.

#### Espace esthétique

Du lundi au vendredi de 9h à 18h30.

Le samedi de 9h à 19h. Le dimanche de 9h à 13h.

\* Thalazur est une marque utilisée par les instituts de Thalassothérapie et hôtels intégrés affiliés. Chaque site est indépendant et assure seul la totalité des prestations réservées.

\*\* Horaires susceptibles d'être modifiés.



# thalazur

Thalassothérapie ■ Hôtel & Spa

[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

## Thalazur Ouistreham

Boulevard du commandant Kieffer  
14150 Ouistreham Riva-Bella  
[ouistreham@thalazur.fr](mailto:ouistreham@thalazur.fr)

### ■ ACCÈS

**De Paris :** A13 (239 km), durée du trajet environ 2h. Autoroute de Normandie : direction Rouen/ Caen  
Sortie n°3 «Porte d'Angleterre» (après le viaduc de Caen)  
suivre la direction de «Ouistreham Car Ferry»  
à Ouistreham Riva-Bella, suivre la direction «les plages».

**De Caen :** D515 puis D514 (4 voies)  
15 km suivre la direction de Ouistreham Car Ferry.

**Accès par le train :** Gare de Paris Saint-Lazare – Caen

**Bus :** Ligne n°12 – services quotidiens toutes les heures sauf dimanches et jours fériés entre Caen et Ouistreham Riva-Bella.  
Différents arrêts entre Caen et Ouistreham Riva-Bella.

**Taxi :** Taxi Ouistreham – Tél. +33 (0)2 31 97 39 41 – Forfaits aller-retour gare SNCF de Caen, gare routière de Ouistreham, aéroport



### ■ CONSEILS & RÉSERVATIONS

7j/7 au +33 (0)1 48 88 89 90

Nos experts se tiennent à votre disposition :

- en semaine de 9h à 19h30
- le week-end de 9h30 à 17h30

[inforeservation@thalazur.fr](mailto:inforeservation@thalazur.fr)

 [facebook.com/thalazur.marque](https://facebook.com/thalazur.marque)

 @Thalazur

 [instagram.com/Thalazur](https://instagram.com/Thalazur)

 I LOVE thalasso

[www.ilovethalasso.fr](http://www.ilovethalasso.fr)

